



COMPRAS INTELIGENTES ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Otoño
2021

...un boletín trimestral del condados de CalFresh Healthy Living, UCCE Placer y Nevada

Reduce el desperdicio de alimentos y estira tu presupuesto

¿Cuántas veces has encontrado en tu refrigerador comida mohosa que has tenido que desechar?

La mayoría de nosotros desperdiciamos accidentalmente los alimentos. Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), [la familia promedio estadounidense, formada por 4 cuatro personas, pierde cada año \\$1,500 en alimentos que no se consumen](#). Con el aumento en el precio de los alimentos, reducir el desperdicio es importante para hacer rendir tu presupuesto.

Reduce el desperdicio de alimentos y ahorra dinero con estos consejos:

1. [Planifica con anticipación](#). Antes de ir al supermercado o hacer un pedido en línea, verifica los productos que están disponibles. Luego planifica tus comidas y haz una lista para que no compres más de lo necesario.
2. Sirve inteligentemente. Usa un plato pequeño y no lo llenes en exceso. El control de las porciones es bueno para tu cintura y para reducir el desperdicio de comida.
3. Tómale gusto a las sobras. Empaca las sobras en recipientes poco profundos y marca el contenido y la fecha. Refrigerera y úsalas dentro de 3 a 4 días o congélaslas inmediatamente.



Fuente: <https://www.usda.gov/foodlossandwaste>

4. Composta – no desperdices. Los restos de comida se pueden reciclar en composta para ayudar a las plantas a crecer. Obtén más información sobre el compostaje [UC Master Gardeners](#).

Reduce tu desperdicio de alimentos: consejos adicionales

- ⇒ Congela las sobras de frutas, verduras y otros alimentos. Echa un vistazo a [estos consejos sobre](#) la congelación de alimentos del Centro Nacional para la [Conservación de Alimentos en el Hogar](#). ¿Tienes preguntas sobre la conservación de los alimentos? Puedes preguntar a un [Conservador de Alimentos Maestro UCCE](#).
- ⇒ Reutiliza tus verduras, granos y carnes sobrantes. Haz guisos, sopas, quesadillas, tortillas de huevo y quiche con lo que tengas disponible.

Congela los plátanos y otras frutas antes de que se pudran para usarlos en batidos.

Quiche Básico

Porciones: 6 Tiempo de cocción: 30-40 minutos

Esta es una excelente manera de usar las verduras o la carne sobrantes.



Ingredientes

- 1 corteza de pastel sin cocer (9 pulgadas)
- 1 taza de verduras picadas (brócoli, calabacitas, champiñones, etc.)
- 1/2-1 taza de sobrante de pollo cocido, jamón u otra carne (opcional)
- 1/2 taza de queso, rallado
- 3 huevos batidos*
- 1 taza de leche sin grasa (descremada)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo

*Lávate las manos después de manipular huevos crudos.

Indicaciones

1. Precalienta el horno a 375°F. Lávate las manos.
2. Cocina las verduras hasta que estén ligeramente tiernas, pero aun crujientes. (Puedes sustituir con verduras cocidas sobrantes.)
3. Pon las verduras cocidas, la carne cocida opcional y el queso rallado en una cáscara de pastel.
4. Mezcle los huevos, la leche, la sal, la pimienta y el ajo en polvo en un tazón.
5. Vierte al mezcla de huevo sobre el queso, la carne opcional y las verduras.
6. Hornea durante 30-40 minutos, o hasta que alcance las 160°F o insertes un cuchillo cerca del centro y esa salga limpio.

Adaptado de USDA Mixing

DAN MACON
DIRECTOR DEL CONDADO

CARRIE YARWOOD
CONDADOS DE CALFRESH HEALTHY LIVING, UCCE PLACER Y NEVADA

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
530-889-7385 office 530-889-7397 fax
Email: ceplacer@ucanr.edu

NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945
530-273-4563 office 530-273-4769 fax
Email: cenevada@ucanr.edu

Sitio web: <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

CalFresh Healthy Living de California, con fondos del Programa de Asistencia para Nutrición Suplemental (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), produjo este material. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. Para obtener información nutricional importante, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.